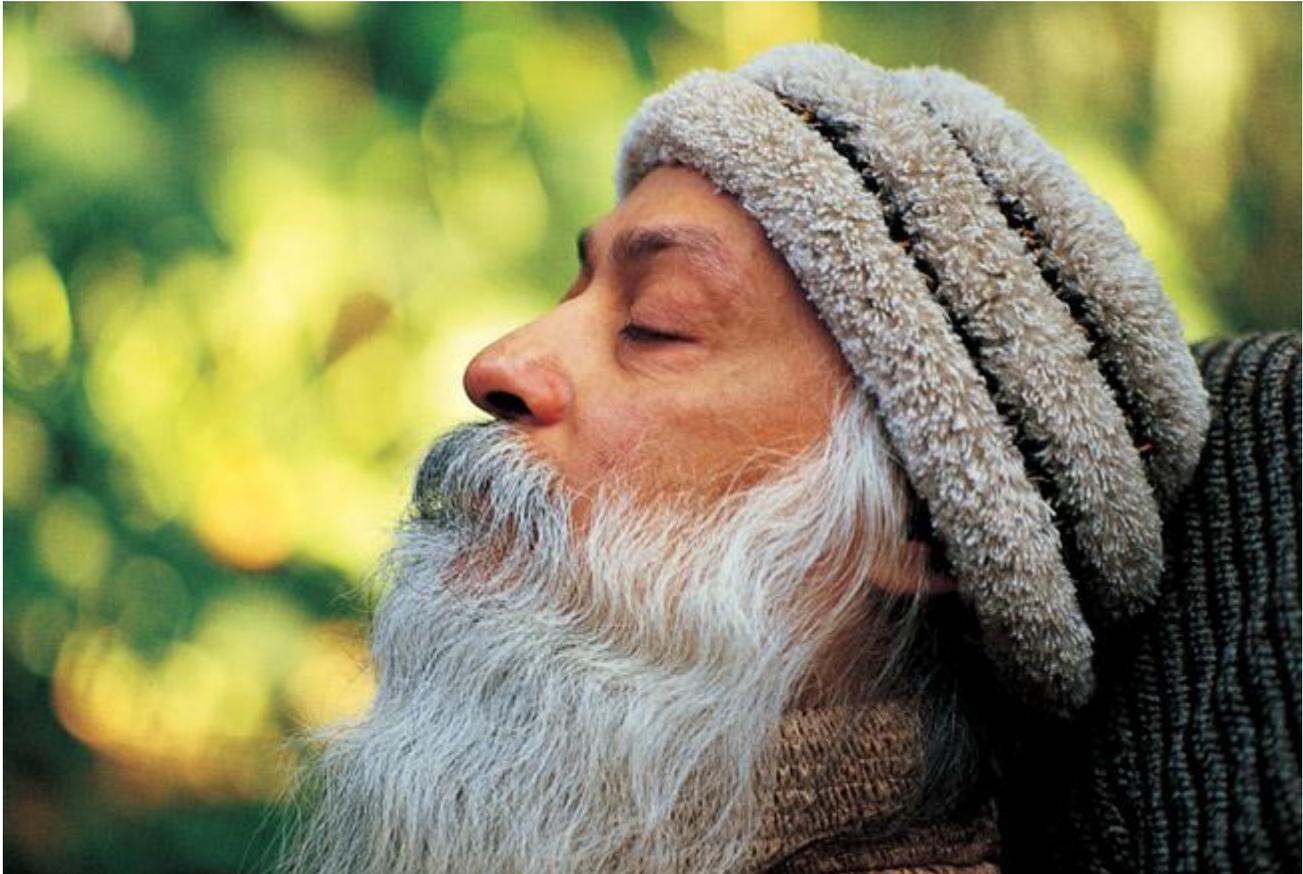


# EMPAT LANGKAH RELAKSASI DALAM MEDITASI

Posted by [Osho Indonesia](#) | Aug 10, 2017 | [Discourses](#), [Meditation](#) | 0 |



Ingat sebanyak mungkin untuk melihat ke dalam tubuh dan melihat apakah engkau membawa ketegangan di tubuh di bagian tertentu – leher, kepala atau kaki .... Buatlah rileks bagian itu dengan penuh kesadaran. Bergeraklah ke bagian tubuh itu, dan bujuk bagian itu, katakan padanya dengan penuh kasih ‘Rileks’. Engkau akan terkejut bahwa jika engkau mendekati bagian tubuhmu, ia akan mendengarkan, ia patuh padamu – itu adalah tubuhmu! Dengan mata tertutup, masuk ke dalam tubuh dari ujung kaki ke kepala, mencari tempat dimana ada ketegangan. Dan kemudian berbicara dengan bagian itu seperti engkau berbicara dengan seorang teman; Biarlah ada dialog antara engkau dan tubuhmu. Katakan padanya untuk rileks, dan katakan, ‘Tidak ada yang perlu ditakuti. Jangan takut Aku di sini untuk merawatmu; kamu bisa rileks’. Perlahan perlahan, engkau akan mempelajari seninya. Lalu tubuh menjadi rileks.

Kemudian ambil langkah kedua, sedikit lebih dalam; Beritahu pikiran untuk rileks. Dan jika tubuh mendengarkan, pikiran juga mendengarkan. Tapi engkau tidak bisa memulai dengan pikiran, engkau harus mulai dari awal. Engkau tidak bisa memulai dari tengah. Banyak orang mulai dengan pikiran dan mereka gagal; Mereka gagal karena mereka memulai dari tempat yang salah. Semuanya harus dilakukan dengan urutan yang benar. Jika engkau bisa membuat rileks tubuh secara sukarela, maka engkau akan bisa membantu pikiranmu rileks secara sukarela. Pikiran adalah fenomena yang lebih kompleks. Setelah engkau yakin bahwa tubuh mendengarkanmu, engkau akan memiliki kepercayaan baru pada dirimu sendiri. Sekarang bahkan pikiran pun bisa mendengarkanmu. Akan memakan waktu sedikit lebih lama dengan pikiran, tapi itu terjadi.

Saat pikiran santai, mulailah rilekskan hatimu, dunia perasaan, emosi, yang bahkan lebih kompleks, lebih tak kentara. Tapi sekarang engkau akan bergerak dengan kepercayaan, dengan sangat mempercayai diri sendiri. Sekarang engkau akan tahu itu mungkin. Jika mungkin dengan tubuh dan mungkin dengan pikiran, akan mungkin juga dengan hati.

Setelah itu, saat engkau melewati tiga langkah ini, engkau menjalani yang keempat. Sekarang engkau bisa bergerak ke inti terdalam keberadaanmu, yang berada di luar tubuh, pikiran dan hati: pusat keberadaanmu. Engkau juga bisa membuatnya rileks, dan relaksasi itu tentu saja membawa kegembiraan terbesar, ekstase yang paling dalam dan penerimaan. Engkau akan penuh kebahagiaan dan bersukacita. Hidupmu akan memiliki kualitas tarian untuk itu.

Osho: The Dhammapada: the Way of the Buddha Vol. 1,#8